

KAJIAN POSISI TIDUR TERHADAP KESEHATAN TUBUH MENURUT AJARAN NABI MUHAMMAD SAW DAN ILMU MEDIS

SULISTIAWATI
TMI Al-Amien Prenduan
e-mail : tiawatisulis535@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan waktu istirahat yang berguna untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah lelah beraktivitas. Setiap manusia harus bisa mengatur waktu tidur karena lebih dan kurangnya waktu tidur seseorang dapat berpengaruh pada kesehatan tubuhnya. Begitu pula dalam posisi tidur. Posisi tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Terkadang posisi tidur yang biasa dianggap baik oleh seseorang, bisa jadi dapat membahayakan kesehatan tubuh bahkan dapat menjadi penyebab suatu penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui posisi tidur yang baik bagi kesehatan menurut ajaran Nabi Muhammad Saw maupun Ilmu Medis dan dampak positif ataupun dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari posisi tidur terhadap kesehatan tubuh guna memperbaiki pola hidup sehat yang lebih baik. Pendekatan yang digunakan merupakan Kualitatif Pustaka (*Library Research*) yakni dengan mengambil teori-teori dan data-data dari buku ilmiah *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat?* Data sekunder juga diperoleh dari kitab Al-Qur'an dan Hadist *Shahih* serta buku yang relevan dengan judul penelitian ini. Data dikumpulkan dengan metode Komparatif yang

membandingkan pendapat dua perspektif menurut ajaran Nabi Muhammad Saw dan Ilmu Medis. Nabi Muhammad Saw selalu tidur dengan posisi menghadap sebelah kanan, baik tidur pada malam hari ataupun berbaring sejenak setelah fajar serta meletakkan kedua telapak tangan di bawah pipi kanan. Sebab dalam Islam, kanan berarti sesuatu yang baik dan mulia. Dan dalam ilmu medis, posisi tidur yang baik bagi kesehatan tubuh manusia adalah dengan posisi tubuh miring ke kanan karena posisi ini baik untuk kesehatan jantung, sistem pencernaan serta bagi proses pernapasan, hal ini sudah dibuktikan dalam banyak penelitian. Posisi tidur mempunyai dampak bagi kesehatan tubuh, baik itu dampak positif ataupun dampak negatif. Adapun posisi tubuh miring ke kanan memiliki banyak dampak positif daripada posisi lainnya. Sebaliknya posisi tengkurap lebih banyak berdampak negatif pada kesehatan tubuh dibandingkan posisi tidur yang lain. Posisi tidur yang sehat harus disesuaikan dengan riwayat kesehatan setiap individu yang berbeda-beda.

Kata Kunci: Posisi Tidur, Ajaran Nabi Muhammad Saw, Ilmu Medis

PENDAHULUAN

Pada zaman modern seperti saat ini, teknologi semakin berkembang yang membuat manusia menyibukkan diri pada pekerjaannya. Sebuah kalimat *"The time is money"* sudah menjadi pedoman pada diri manusia. Kesibukan tersebut juga yang mempengaruhi manusia dalam hal beribadah, dimana pekerjaan dan ibadah tidak diseimbangkan dengan baik dan sejajar.

Setiap manusia memiliki kesibukannya tersendiri. Seringkali seseorang mencari cara untuk melepaskan dan melupakan sejenak aktivitas-aktivitas tersebut. Salah satunya dengan berjalan-jalan ke suatu tempat yang indah dan damai. Adapun cara efektif yang lain yaitu dengan tidur.

Pada hakikatnya, tidur merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah jasmani dan rohani. Dengan tidur dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga kembali bersemangat dalam

menjalani kehidupan sehari-hari.¹ Tubuh manusia membutuhkan waktu istirahat yang cukup. Kebutuhan waktu tidur yang baik tergantung pada masing-masing usia.² Waktu tidur seseorang dapat berpengaruh pada kesehatan tubuh, sama halnya seperti posisi tidur. Dalam Islam, Rasulullah telah mengajarkan kepada manusia mengenai posisi tidur yang baik melalui kebiasaan-Nya. Dalam pengamatan dan penelitian para kedokteran, posisi tidur seseorang dapat menjadi penentu apakah kualitas tidur orang tersebut sudah baik atau belum. Posisi tidur itu beragam, sehingga kita perlu menentukan posisi tidur yang baik bagi diri kita.

Selain menambah ilmu pengetahuan, penelitian ini diambil tentu dengan beberapa tujuan tertentu. Pertama, Untuk mengetahui kajian posisi tidur terhadap kesehatan tubuh menurut ajaran Nabi Muhammad Saw dan Ilmu medis. Kedua, untuk mengetahui dampak apa saja yang bisa ditimbulkan baik itu dampak positif maupun dampak negatif dari posisi tidur bagi kesehatan tubuh.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini yakni Kualitatif Pustaka (*Library Research*) dengan mengambil teori-teori dan data-data dari buku-buku ilmiah. Adapun jenisnya yakni Komparatif yang membandingkan kesamaan data untuk dilihat perbedaannya menurut ajaran Nabi Muhammad Saw dan ilmu medis.³

Sebelum menemukan hasil dari penelitian yang akan diteliti, maka diperlukan beberapa tahapan untuk memperoleh hasil dari suatu penelitian. Berikut teknik analisis data yang digunakan: Pertama,

¹ Anies. *Waspada Susah Tidur* (Jogjakarta: Arruz Media, 2021) Hal. 01

² Ibid Hal. 14

³ Muhtadi Abdul Mun'im. *Metodologi Penelitian Untuk Pemula* (Sumenep : Pusedilam, 2014) Hal. 12

Persiapan yakni mengumpulkan data mentah. Data mentah merupakan data yang apa adanya, dan tidak boleh dicampuri dengan pikiran, komentar dan sikap peneliti⁴. Kedua, Pengolahan data yakni mengkategorikan data sesuai kata kunci dan pembahasan yang akan dijabarkan oleh peneliti. Ketiga, Triangulasi yakni proses *chek* dan *rechek* antara satu sumber data dengan sumber data lainnya⁵. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mempermudah dalam proses penyimpulan data akhir. Dan yang keempat, Penyimpulan Akhir yakni proses analisis data untuk menghasilkan suatu kesimpulan tertentu terhadap permasalahan yang sedang diteliti⁶. Kegiatan ini dilakukan untuk menyimpulkan data akhir sebagai hasil dari apa yang telah diteliti.

PEMBAHASAN

Posisi Tidur Menurut Ajaran Nabi Muhammad Saw dan Ilmu Medis

Kebiasaan Nabi Muhammad Saw ketika tidur ialah dengan posisi menghadap sebelah kanan. Dalam islam, kanan berarti sesuatu yang baik dan mullia. Sedangkan kiri berarti tidak baik dan jelek. Disebutkan dalam Al-Qur'an bahwa penghuni surga yaitu orang-orang golongan kanan, sedangkan bagi penghuni neraka adalah orang-orang golongan kiri.⁷ Selain itu posisi Nabi Muhammad Saw menghadap sebelah kanan pada saat tidur juga merupakan salah satu *sunnah* Rasul. Dan ketika Nabi Muhammad Saw tidur, beliau selalu meletakkan telapak tangan kanan di

⁴ Ibid Hal. 82

⁵ Ibid Hal. 86

⁶ Ibid Hal. 86

⁷ Abduh Zulfidar Akaha. *165 Kebiasaan Nabi SAW*. (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2002) Hal. 246

bawah pipi kanan. Hal tersebut memiliki fungsi untuk mensejajarkan dan meluruskan tulang leher, punggung dan kepala.⁸

Sedangkan dalam ilmu medis, dikatakan posisi tidur yang baik ialah ketika seseorang tidur miring sebelah kanan. Banyak penelitian yang menyatakan bahwasanya tidur miring sebelah kanan memiliki banyak manfaat daripada posisi tidur lainnya.⁹ Posisi ini baik dalam aktivitas kerja jantung pada saat tidur, juga pada proses pencernaan serta pada sistem pernapasan ketika tidur.

Dampak Positif dan Dampak Negatif Posisi Tidur

Ketika manusia melakukan suatu hal pasti memiliki efek yang akan berdampak pada dirinya, begitu pula dalam posisi tidur. Posisi tidur yang bermacam-macam juga mempunyai dampak bagi tubuh baik itu dampak positif ataupun negatif. Secara umum posisi tidur dibagi menjadi empat yaitu posisi tubuh miring sebelah kanan, miring sebelah kiri, terlentang dan tengkurap. Adapun dampak posisi tidur tersebut pada tubuh yakni:

Pertama, Posisi miring sebelah kanan. Posisi ini memberi efek baik pada aktivitas kerja jantung dan pada sistem pernapasan karena posisi jantung dalam tubuh memiliki posisi lebih ke sebelah kiri sehingga jika seseorang tidur dengan miring ke kanan maka jantung tidak akan tertimpa oleh organ lain, melainkan jantung akan berada di atas paru-paru sebelah kanan. Hal ini tidak menjadi masalah dalam sistem pernapasan karena paru-paru sebelah kanan lebih besar daripada paru-paru sebelah kiri.¹⁰ Pada posisi ini juga pengosongan lambung akan berjalan lancar sehingga baik bagi proses pencernaan karena sambungan

⁸ Faza Khilwan Amna, dkk. *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat?* (Solo: Aqwamedika, 2015) Hal. 198

⁹ Ibid Hal. 196

¹⁰ Ibid Hal. 196

antara lambung dan usus berada di sebelah kanan tubuh (di bawah tubuh saat tidur) yang secara otomatis isi lambung akan mudah berjalan.¹¹ Tetapi pada saat posisi tubuh miring ke kiri ataupun ke kanan dapat membuat kulit wajah cepat berkerut dibandingkan dengan posisi tidur terlentang.

Kedua, Posisi miring sebelah kiri. Posisi lambung berada di bawah kerongkongan. Asam lambung yang naik ke kerongkongan akan dikembalikan ke perut pada saat seseorang tidur dengan posisi ini. Dianjurkan bagi penderita *GERD* (*Gastroesophageal Reflux Disease*) agar tidur dengan posisi tubuh miring kesebelah kiri karena posisi ini dapat menurunkan asam lambung.¹² Pada posisi ini juga dapat memperlancar aliran darah ke *plasenta* (bayi) yang cocok bagi ibu hamil serta mengurangi intensitas dengkuran seseorang ketika tidur. Akan tetapi posisi ini tidak baik bagi penderita jantung karena saat ia tidur dengan posisi miring ke kiri maka paru-paru kanan yang lebih besar akan menimpa jantung sehingga menyebabkan berlebihan aktivitas kerja jantung karena suplai darah ke atrium jantung lebih banyak.

Ketiga, Posisi terlentang. Posisi dimana punggung berada di atas kasur. Posisi ini disarankan bagi seseorang yang sering merasakan nyeri pada tubuh saat bangun tidur karena pada saat tubuh tidur terlentang maka posisi tulang punggung, leher dan kepala dalam keadaan netral. Posisi leher dan kepala mempunyai peran penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang.¹³ Tetapi pada posisi terlentang akan membuat lidah jatuh ke arah pangkal lidah sehingga menimbulkan suara dengkuran dari dalam mulut pada saat tidur dan juga posisi ini tidak

¹¹ Ibid Hal. 197

¹² <https://wikipedia.org>. *Efek Posisi Tidur* (diunduh pada tanggal 20 Oktober 2016)

¹³ Faza Khilwan Amna, dkk. *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat?* (Solo: Aqwamedika, 2015) Hal. 198

disarankan bagi penderita *GERD* karena asam lambung akan naik ke kerongkongan dengan cepat. Sebaiknya bagi penderita *GERD* memakai bantal yang cukup tinggi jika ingin tidur terlentang.¹⁴

Keempat, Posisi tengkurap. Posisi tengkurap dapat membantu seseorang yang susah dalam mengatasi masalah dengkur. Tetapi posisi ini menyebabkan rasa nyeri pada leher ketika bangun tidur karena ketika tubuh terlentang membuat posisi leher berputar 90 derajat. Serta posisi tengkurap tidak baik bagi seseorang yang mempunyai masalah dalam sistem pernapasan karena pada posisi ini paru-paru akan terhimpit oleh tekanan tubuh. Posisi tengkurap juga dilarang dalam agama Islam sebab posisi tersebut tidak disukai oleh Allah dan merupakan posisi para penghuni neraka.¹⁵

PENUTUP

Dari segala paparan yang telah dilampirkan, maka dapat disimpulkan bahwasanya: Pertama, Nabi Muhammad Saw selalu tidur dengan posisi menghadap sebelah kanan dan meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi kanan. Sebab dalam Islam, kanan berarti sesuatu yang baik dan mulia. Sebaliknya, kiri berarti tidak baik dan jelek. Menurut Ilmu medis, posisi tidur yang baik bagi kesehatan tubuh yaitu dengan posisi tubuh miring ke kanan. Penelitian yang dilakukan di China menyatakan bahwa posisi tidur miring ke kanan memiliki banyak manfaat daripada posisi tidur lainnya. Posisi tidur yang sehat adalah dambaan setiap orang. Posisi tidur yang sehat harus disesuaikan dengan riwayat kesehatan tubuh yang berbeda-beda pada setiap individu.

¹⁴ <https://wikipedia>. *Efek Posisi Tidur* (diunduh pada tanggal 20 Oktober 2016)

¹⁵ Abduh Zulfidar Akaha. *165 Kebiasaan Nabi SAW*. (Jakarta Timur: Jakarta Timur, 2002) Hal. 305

Kedua, Secara umum posisi tidur dibagi menjadi empat posisi yaitu posisi miring sebelah kanan, miring sebelah kiri, posisi terlentang dan tengkurap. Adapun dampak dari posisi-posisi tersebut ialah: a) Posisi miring sebelah kanan, dapat membantu seseorang yang memiliki riwayat penyakit jantung dan baik dalam proses pencernaan serta pada sistem pernafasan. Akan tetapi pada posisi miring ke kanan ataupun ke kiri dapat mengakibatkan wajah kulit menjadi lebih cepat berkerut dibandingkan pada saat posisi tubuh terlentang.¹⁶ b) Posisi miring sebelah kiri, disarankan bagi penderita GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) dan bagi ibu hamil.¹⁷ Posisi miring ke kiri ataupun ke kanan juga dapat mengurangi intensitas seseorang dalam masalah mendengkur. Posisi ini tidak disarankan bagi seseorang yang memiliki riwayat penyakit jantung. c) Posisi terlentang, baik bagi seseorang yang sering merasakan nyeri pada tubuh saat bangun tidur. Akan tetapi posisi terlentang dapat menyebabkan seseorang mendengkur pada saat tidur dan tidak baik bagi penderita GERD. d) Posisi tengkurap, kebalikan dari posisi terlentang. Posisi tengkurap dapat membantu seseorang yang susah dalam mengatasi masalah dengkuran. Tetapi pada posisi ini dapat menyebabkan rasa nyeri pada leher dan bagi seseorang yang memiliki permasalahan pada sistem pernapasan dilarang tidur dengan posisi tengkurap¹⁸ serta posisi ini dilarang dalam agama Islam. Posisi terlentang memiliki banyak dampak negatif daripada dampak positif. Sedangkan posisi yang memiliki banyak dampak positif ialah posisi miring sebelah kanan dan posisi tersebut juga termasuk kebiasaan dan *sunnah* Rasulullah Saw.

DAFTAR PUSTAKA

¹⁶ <https://id.wikipedia.org>. *Efek Posisi Tidur* (diunduh pada tanggal 20 Oktober 2016)

¹⁷ Ibid

¹⁸ Faza Khilwan Amna, dkk. *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat?* (Solo: Aqwamedika, 2015) Hal. 197

- Akaha, Abduh Zulfidar Akaha. 2002. *165 Kebiasaan Nabi SAW*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Amna, Faza Khilwan, dkk. 2015. *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat* Solo: Aqwamedika.
- Anies. 2021. *Waspada Susah Tidur*. Jogjakarta: Arruzmedia.
- Azhar, Tauhid Nur. 2015. *Cara Hidup Sehat Alami*. Bandung Barat: Tasqiya Publisher.
- Budiono. 2005. *Kamus Ilmiah Populer Internasional*. Surabaya: Karya Harapan.
- Hidayatullah, Nur. 2010. *Rahasia Cara Hidup Sehat Rasulullah*. Jakarta: Zalfa Publising.
- Ibrahim, Ahmad Syawqi. 2014. *Ensiklopedia Mukjizat Ilmiah Hadist Nabi*. Jawa Barat: Sygma Creative Media Crop.
- Kementrian Agama RI. 2012. *Kesehatan Dalam Perspektf Al-Qur'an*. Jakarta: Tafsir Al-Qur'an Tematik.
- Larasaty, Ruby. 2014. *Karya Tulis Ilmiah Analisi Praktik Klinik Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan Pada Ibu SS (89 Tahun) Dengan Masalah Insomnia Di Wisma Cempaka Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti Ria Pembangunan Cibubur*. Universitas Indonesia. Depok.
- Mun'im, Muhtadi Abdul. 2014. *Metodoogi Penelitian Untuk Pemula*. Sumenep: Pusedilam.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2016. *KBBI Edisi Keempat* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rahayu, Sri Januarti. 2016. *Sehat Ala Rasulullah*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Sa'adah, Siti Zumrotus. 2016. *Apotek Rabbani*. Solo: Tiga Serangkai.
- <https://id.wikipedia.org>. 2016. *Efek Posisi Tidur* (diunduh pada tanggal 20 oktober 2016)

